

# NYÁRI "ÖNGONDOSKODÁS" BINGO

Vegyél egy fagyit az összes szórással és öntettel!	Menj el moziba egy olyan filmre, amire amúgy nem tennéd!	Digitális vakáció - se telefon, se internet egy napra! (bevállalósoknak hétvégére)	Vedd fel a kapcsolatot egy régi baráttal - mozduljatok ki együtt!	Menj a vízre - kajakozz vagy csak merítsd bele a lábad!
Olvass el egy könnyű nyári regényt!	Piknikezz! (elég, ha csak a szabadban eszed meg az ebéded)	Élvezd a naplementét!	Lépj ki a komfortzónádból, ahogyan csak szeretnél!	Kirándulj egyedül egy olyan helyre, ahol még nem jártál!
Tégy valakinek egy szívességet!	Írd le 3 új élményedet, amiért hálás vagy!	<b>Kalandozz!</b> (joker mező)	Készíts egy fiókot/dobozt, ahol a számodra örömet okozó dolgokat tartod!	Ülj ki a szabadba és ne csinálj semmit 30 percen keresztül!
Írj egy köszönőlevelet valakinek, aki nem számít rá!	Készíts magadnak limonádét vagy jegesteát!	Olvasd újra a kedvenc gyerekkori vagy kamaszkori könyvedet!	Menj el egy szabadtéri koncertre (vagy hallgass meg otthon egy számodra ismeretlen albumot)!	Adományozz egy számodra fontos ügynek (vagy önkénteskedj)!
Sétálj egyet a környéken olyan útvonalon, amerre még nem jártál!	Mondj le egy kötelezettségről, ami csak teher számodra!	Meditálj 15 percig!	Írj le 10 dolgot, aminek örülsz, hogy az életed része!	Ajándékozd meg magad friss virágokkal!